FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1
PERNAS

			DESCANSO ENTRE SÉRIES
	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	(140 BPMS)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	10X10	10 S INTERVALO
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	5X12	12 REPETIÇÕES NA ADUTORA+12 REPETIÇÕES NA ABDUTORA. DEPOIS, 10S DE DESCANSO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10/1X8	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	1X15/1X20/1X25/1X30 (SUBINDO A CARGA) 1X25/1X20/1X15) (DIMINUINDO A CARGA)	1 MIN INTERVALO ENTRE SÉRIES
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	3X50 (PASSOS)	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	8X15	15 REPETIÇÕES EM PÉ + 15 REPETIÇÕES SENTADO , DEPOIS, 1 MINUTO DE DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS

	CRUCIFIXO INCLINADO CABO + SUPINO INCLINADO NO SMITH OU LIVRE	2X 12 REPETIÇÕES CRUCIFIIXO + 12 REPETIÇÕES SUPINO INCLINADO 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA SÉRIE 2X 10 REPETIÇÕES CRUCIFIIXO + 10 REPETIÇÕES SUPINO INCLINADO 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA SÉRIE	2X12/2X10
	SUPINO RETO C/ HALTER		2X12/2X10
	CROSS OVER		4X15
	PARALELAS		4X10
	TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W		4X12
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO UNILATERAL		4X12
	TRÍCEPS PULLEY COM BARRA W		3X DROP 10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE)
	PRANCHA ABDOMINAL		4X2MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO		4X40

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS

PULL DOWN CORDA BANCO 45° (PEITO APOIADO)	4X15
BARRA FIXA PEITO	4X10
PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	2X15/2X12
REMADA CURVADA PRONADA	2X12/2X10
REMADA CURVADA A 45° COM HALTER (PEITO APOIADO)	2X12/2X10
REMADA BAIXA C/ CORDA	4X DROP SET 10/10/10
ENCOLHIMENTO COM HALTER	4X15
HIPEREXTENSÃO LOMBAR	4X20
PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	8X15 15 REPETIÇÕES EM PÉ + 15 REPETIÇÕES SENTADO, DEPOIS, 1 MINUTO DE DESCANSO

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO DE 30 MIN (140 A 160 BPMS)

PRANCHA ABDOMINAL	4X2MIN
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO	4X40

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 5

PERNAS

			DESCANSO ENTRE SÉRIES:
	CADEIRA ADUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5X12 1X DROP (10/10/10)	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF COM HALTER	4X15	1 MIN INTERVALO
	SUMÔ COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X50 PASSOS	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	8X15	15 REPETIÇÕES EM PÉ + 15 REPETIÇÕES SENTADO , DEPOIS 1 MINUTO DE DESCANSO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 6

OMBRO/BÍCEPS

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4X DROP 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE
ELEVAÇÃO FRONTAL NEUTRO CABO COM CORDA	4X12
DESENVOLVIMENTO FRONTAL C/ 1 HALTER	2X12/2X10
DESENVOLVIMENTO SENTADO	2X12/2X10
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO + ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4X12 12 REPETIÇÕES CRUCIFIXO + 12 REPETIÇÕES ENCOLHIMENTO, DEPOIS 1 MINUTO DE DESCANSO
ROSCA SPIDER BANCO 45° COM HALTER (SIMULTÂNEO)	4X12
ROSCA DIRETA CABO COM BARRA W BANCO 45°	4X12
ROSCA CONCENTRADA SEM APOIO	4X12
ROSCA MARTELO CORDA CABO EM PÉ	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4X40
OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 2 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO